Esperantista Vegetarano





BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 9 JANUARO 1974

STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238)(banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando).

Landaj Reprezentantoj de TEVA :

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4°-5, BUENOS AIRES.
Aŭstrio: S-ro Alfred Niessler, Kressgasse 8/1/5, A-8054 GRAZ.
Belgio: S-ro F. Moussi, Blijde Inkomststraat 18, 3000 LOUVAIN.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
Britio: S-ro Harold Wood, Medhope Grove, Tintern, Mons. NP6 7NX.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, KAZANLĂK, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Danio: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (ĝ.n.22 4492)
Francio: S-ino A. Boyet, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
(GFR): S-ro W. Kaŭkal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4°-3ª, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi ut 53, 5700 GYULA.
Irlando: S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Italio: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
Israelo: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
Jugoslavio: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Novzelando: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
Rumanio: S-ro R.Pătrascu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A.Judickienė, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
Usono: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif.90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: BRITIO: Bing/£1, Tordoff/£1; ĈEĤOSLOVAKIO: Bielik/30, Blostica/libroj, Dovčík/10, Hostomský/20, Jakubcová/20, Kraft/30, Kreuzinger/100, Němec/50, Pavlů/100, Petrelík/20, Ptok/150, Révay/10, Rosa/50, Sládeček/50, Váňová/40 Kčs; DANIO: Bagger/15, Christensen/25, Heidun/20, Junker-Andersen/25, Larsen £9, Lang/20, Morawetz/10, Steendahl/25 Kr; FINNLANDO: Jasko/$3; GERMANIO: Gűltting/10, Mosch/50, Schöner/30 DM; HISPANIO: Pi/1000 ptas, Teruel/15 rpk; HUNGARIO: Kottán/librojn, Magyar/100 ft; ITALIO: Barbieri/10 gld; SOVETUNIO: Pantilov/2, Penĉalov/3, Petrulis/2, Pik/2, Rajt/2, Rakienė/2, Ramonas/3, Riŝka/2, Ruc/3, Sakaviĉiute/14, Savickij/3, Seliugin/3, Sobanski/4, Skvorcova/2, Suvorov/2, Ŝejnker/5, Tamoŝiunas/5, Virŝila/2, Varkauskas/5 Rbl; SVEDIO: Karlsson/15 DM; SVISLANDO: Bierhoff/20, Weigelt/21 DM; USONO: Docal/15, Estling/5, Nell/5, Parkerson/10 dol; Wolfram/10 rpk.

ABONKOTIZOJN LIBERVOLAJN, en formo de mondonaco laŭplaĉa, bonvolu sendi aŭ al landa reprezentanto de TEVA aŭ rekte al la Kasistino.

KOVRILON desegnis Jan Schaap (Nederlando)

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

kiam mi skribas por vi tiujn ĉi vortojn, estas plena sezono de la fruktodona aŭtuno. – Tempo, kiam la homo ricevas de la Naturo rekompencon pro sia laboro. Jes, ĉar la tero, kiu nin nutras, rekompencas nin, se ni zorgas pri ĝi... Kaj tiuj ĉi pensoj igas nin meditadi pri tio, ĉu ni faris ĉion, – ĉu ni zorgis ankaŭ pri NIAJ AFEROJ, – pri la sorto de TEVA kaj EV? Ŝajnas al mi, ke ni devas diri sincere: ne ĉiuj, ne ĉie, ne ĉiam...

Jes, ĉar kiam mi trarigardas la nomarliston de niaj karaj kaj estimataj legantoj, mi vidas, ke iuj forgesis sendi la mondonacon en tiu ĉi jaro, kvankam estas jam la fruktodona aŭtuno, – kaj baldaŭ finiĝos la jaro... sed iuj – bedaŭrinde – forgesis tion fari eĉ en la pasinta jaro!

Verŝajne afable vi scias, ke ni ne havas bankon propran, kaj ankaŭ la poŝo de la eldonanto ne estas banko... Sed ni ŝuldas al li, ĉiuj, pro lia nobla kaj malavara helpo – almenaŭ dankemon.

Nun ni venu al seriozaj vortoj: Bonvolu en via ĉirkaŭaĵo, kaj inter viaj korespond-amikoj, rekomendi la abonadon de nia EV per libervola, kiamajna mondonaco. Certe vi trovos afablajn novajn subtenantojn.

Alia afero estas, ke la reto de Reprezentantoj de TEVA - Perantoj de EV ne estas ankoraŭ kontentiga, – ĝi ne funkcias en ĉiuj landoj laŭbezone. Tial mi tre petas tiujn, kiuj pro iaj kialoj ne povas la funkcion plenumi, ke ili afable trovu en sia lando konvenan personon alian por tiu ĉi tasko, kaj la rezulton afable ili al mi anoncu.

Ĉi-loke mi volas al vi diri, ke ni ne kontentiĝu je tio, ke ni havas Reprezentantojn en 25 landoj (Perantojn), – ni klopodu atingi pli altan nombron, – almenaŭ 50! – Ja "la mondo estas granda", kaj "pli multaj homoj scipovas fari pli multe", – tiel kaj tial mi invitas vin ĉiujn al kunlaboro: trovi en tiuj landoj, kie ankoraŭ ni ne havas Reprezentanton-Peranton, personojn, kiuj afable zorgos pri niaj aferoj. Vi ja korespondas, vi havas eble konaton en la alia lando, – nur bv. rimarki: en kiu lando ni ne havas R-P-on, kaj bv. ekagi, – helpi min en tiu ĉi laboro, ja ni ĉiuj kune faros pli multe, ol mi unusola mem, – kaj kredu afable, ke mi estas jam superŝutita labore... Mi tre esperas, ke vi afable solidare min helpos, kaj mi dankas al vi anticipe!

Kaj jen, ankoraŭ io tre grava: Venontjare en mia lando, ĉi tie, en la nova banloko Dudince devus esti la kunveno de TEVA-anoj. Verŝajne vi afable komprenos la kialojn, kiam mi petos vin, ke vi titolu tiun eventon, kiel jam ankaŭ s-ano Fettes faris en EV-8a en sia artikoleto sur la 4a paĝo, ke ĝi estos Amika Renkontiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj. – Ni kunvenos, kaj ni priparolos niajn aferojn, dume vi povos ĉiutage vin bani nemultekoste en saniga, termala akvo. – La dato: post la UEA-Kongreso, dum 5.-12. de Aŭgusto 1974.

La afero certigi tranokt-eblecojn dum la baneja ĉefsezono ne estas

facila kaj simpla tasko, tial mi tre petas vin: bv. jam nun per ordinara poŝtkarto informi min, se vi serioze kaj vere intencos partopreni AREV-on. Ĝi ne estos multekosta, eble sufiĉos por 7-taga restado Kĉs 450 kune kun loĝigo-manĝado. Eblos ankaŭ resti pli longe laŭ antaŭa interkonsento, aŭ aliĝi nur por loĝigo, sen manĝado, kiun oni povas ankaŭ mem prizorgi. Plidetalajn informojn ni donos en la venonta n-ro, resp. aparte per leteroj, flugfolioj, ktp. Kiuj dezirus loĝi en privata loĝejo, pagus tage je 10 Kĉs pli multe.– Al viaj informpetaj leteroj aldonu af. internacian poŝtan respondkuponon!

Aparte mi petas niajn geamikojn el soc. landoj, ke ili jam nun zorgu pri la vojaĝ-dokumentoj, kaj ke ili ne forgesu indiki en siaj petskriboj pri la pasporto, ke ili deziros partopreni la jubilean, 30-jaran solenaĵon tutŝtatan de la Slovaka Nacia Revolucio, kiu samtempe okazos ĉe ni kiel vere granda aranĝaĵo.

En viaj aliĝaj leteroj (poŝtkartoj) bv. legeble indiki nomon, adreson, profesion, sekson (por ke mi erare ne loĝigu kune s-ron kun s-ino!, sed vi indiku, se vi deziros kun iu, kaj kun kiu, loĝi kune), aĝon, kaj rilate nutradon: kiajn manĝaĵojn vi deziras, ĉu kuiritajn, aŭ ĉu parte aŭ tute nur krudajn? – Dume bv. ne forgesi, ke ni estas en Meza Eŭropo, do superflue ne faru dezirojn neplenumeblajn, precipe rilate sud-fruktojn, ktp.

Eble mi sukcesis diri al vi ĉion koncize. Eventualajn viajn sugestojn, ideojn, bv. al mi komuniki.

Nun estas fruktodona sezono aŭtuna en plena senco de la vorto, sed nia kara EV venos en viajn manojn verŝajne nur dum la Kristnaskaj-Novjaraj tagoj, tial do bv. akcepti la plej sincerajn bondezirojn al tiuj festoj de amike via Ernesto Váňa

---

VORTOJ DE LA ELDONANTO

La malfruan aperon de ĉi tiu numero de EV kaŭzis mia troa laboro kaj ankaŭ la restado en hospitalo de nia kara redaktanto, kaj poste gravaj industriaj problemoj (inkl. interrompita poŝtservo) en Britio, kie nia gazeto estas presita. Ni dankas al tiuj kiuj pacience atendis sengrumble ĝian finfinan aperon; kaj se iuj aliaj sin diras, "ni pagis por kvar numeroj sed ricevis nur tri", mi povas nur memorigi al ili (1) ke ĉiuj abonkotizoj estas libervolaj, (2) ke neniom el la mondonacoj eniras la poŝojn de viaj redaktanto, kasistino aŭ eldonanto! Sed la situacio certe meritas ke ni plibonigu ĝin. Espereble do vi mem helpos, skribante nun al s-ano Váňa por informi lin ke vi intencas ĉeesti nian amikecan sed ne senlaboran renkontiĝon en Dudince de 5-12-a de aŭgusto 1974. Estos unika okazo por fortikigi nian movadon; sed kompreneble la organizado estos multe pli simpla se tiuj kiuj eble ĉeestos ĝin informos la organizonton kiel eble plej baldaŭ. Dankon! C. Fettes

(Bedaŭrinde ĉi tiun rubrikon la presisto devis mallongigi!)

22-a KONGRESO DE LA INTERNACIA VEGETARA UNIO

ANTAŬ du jaroj mi skribis artikoleton pri la 21-a kongreso de I.V.U., kiun du cent partoprenantoj ĉeestis en Nederlando. Tiu konferenco estis interesa por mi ĉefe pro la fakto ke, pere de Esperanto, mi tiam unuafoje renkontis la ĉarman familion Schaap, kies patro desegnis la belan bildon sur la kovrilo de nia gazeto. La 22-a kongreso estis pli granda afero kaj okazis en suda Svedio; malgraŭ la alta vivkosto en tiu lando ĉeestis ĝin kvar cent homoj el 24 landoj. Sendube ĉiuj partoprenantoj ĝuis tiun ĉiudujaran konferencon; ĉar la vetero estis belega, bongusta nutraĵo estis havebla surloke, kaj – aparte bona afero – ĉiuj kongresanoj, eĉ tiuj kiuj elektis tendumi, povis loĝi ne malproksime de la kongresejo.

La temo de la konferenco estis: "La vegetarismo estas scienca kaj etika", kaj paroladojn pri tio oni donis en la angla, germana kaj sveda lingvoj. La samtempa tradukado en tiujn tri lingvojn estis pli sperta ol dum la 21-a kongreso, tamen mi min demandas, ĉu estas vere internacia kongreso kiu utiligas nek nian karan internacian lingvon, nek eĉ la hispanan kaj francan lingvojn? Tiun mankon rimarkis ankaŭ neesperantistaj ĉeestantoj, kiuj forprenis pli ol 60 ekzemplerojn de EV8 kaj multajn seslingvajn flugfoliojn – kaj eĉ forŝtelis mian UEA-jarlibron!

Kvankam la paroladoj en la iom-tro-varma kongreshalo estis sufiĉe interesaj, pli valoraj por mi estis tri grupdiskutoj subĉielaj, kondukitaj de naŭdekjara usonano Scott Nearing kaj lia ĉarma edzino. Dum pli ol kvar jardekoj tiu duopo vivas sendependan kamparan vivon kiu permesas al ili ne nur bonegan sanon – ili senhelpe ekkonstruas eĉ nun novan domon! – sed ankaŭ la eblecojn verki librojn kaj ofte vojaĝi tra la mondo (bedaŭrinde sen Esperanto!). Pli ol du mil junuloj nun vizitas ilian bienon ĉiujare, kaj espereble ili fariĝos egale sanaj kaj saĝaj vegetaranoj.

Dum la kunsido kiam raportis la filiigitaj asocioj, preskaŭ ĉiuj novaĵoj estis bonaj. Ekzemple, la brita vegetara societo nun eldonas 60.000 ekzemplerojn de sia ĉiumonata gazeto, kaj dum 1972 respondis al tridek mil demandoj; la italan vegetaran jarkongreson ĉeestis pli ol kvar cent homoj; la societo de kvakeraj vegetaranoj rimarkis mirindan pligrandigan intereson; la usona "Vegan Society" ĵus eldonis novan libron pri baza vegetarismo en 50.000 ekzempleroj. Por mi la plej bonan novaĵon anoncis simpatia psikologo el Venezuelo, German Alberti Vasquez, kiu lastatempe organizis tute novan federacion de vegetaraj asocioj en sudameriko.

Dum ĉiuj kongresoj, tamen, la plej agrabla parto estas ofte babili kun malnovaj amikoj kaj renkonti novajn. Inter tiuj-ĉi estis por mi pluraj Esperantistoj, inkluzive nian karan danan perantinon Betty Larsen, kiun mi unuafoje renkontis lastjare dum la unua kongreseto de TEVA en Bad Sachsa. Malfeliĉe tiu IVU-kongreso koincidis kun la UEA-kongreso en Beogrado, kiu fakto sendube reduktis la nombron de partoprenantoj esperantistaj. Ĉu ni havos pli imponan reprezentantaron ĉe la 23-a IVU-kongreso en Usono dum 1975? – C. Fettes (Irlando)

RAPORTO PRI KUNVENO DE TEVA

DUM LA 58a UNIVERSALA KONGRESO DE ESPERANTO EN BEOGRADO

La kunveno okazis vendrede la 3an de Aŭgusto. Kvankam samtempe okazis ankaŭ aliaj gravaj kunvenoj, ĉeestis nian kunvenon pli ol 35 partoprenantoj el 15 diversaj landoj, el la kvin kontinentoj! Prezidis la kunvenon D-ro Tadros Megalli, el Egiptujo, loĝanta nuntempe en Germanujo. Protokolis s-ano Gregurek.

D-ro Megalli salutis la partoprenantojn kaj donis interesan prelegon pri la temo

Vegetarismo el la sana kaj etika vidpunktoj

Li klarigis, ke multaj vegetaranoj fariĝis vegetaranoj nur pro tio, ĉar ili suferis de ia malsano, kaj la kuracisto malpermesis al ili manĝi viandon, sed por ili estas egale mortigo de bestoj, aŭ homoj. Tamen la plej granda parto de la vegetaranoj estas ne nur pro la sana vidpunkto sed ankaŭ pro la etika. D-ro Megalli menciis la faman diron de Tolstoj "Kiom longe ekzistos bestaj buĉejoj, tiom longe ekzistos homaj buĉejoj". Okazis poste vigla diskuto, kiu montris, ke preskaŭ ĉiuj partoprenantoj konsentis, ke oni nepre propagandu kaj la sanan kaj la etikan (humanan) vidpunktojn de vegetarismo. Iu partoprenantino menciis ankaŭ, ke necesas por ni vegetaranoj havigi nepre organikajn fruktojn, legomojn, ktp. Tiun ni nepre havu, ĉar la ordinaraj legomoj ktp. kun kemiaj preparaĵoj kaj insekticidoj estas treege danĝeraj! Multaj el la partoprenantoj rakontis pri siaj spertoj vegetaranaj, i.a. nia juna japana samideanino F-ino T. Kaŭakami, nun loĝanta en Oslo. D-ro Megalli finis sian prelegon kun la vortoj: "Ni devas nepre propagandi Esperanton inter vegetaranoj, kaj Vegetarismon inter esperantistoj, kaj klopodi fondi internacian Esperantan vegetaran kolonion.

En intervjuo de la fama plej granda semajna ilustrita gazeto en Jugoslavio "Viesnik Usrihedu" D-ro Megalli menciis Vegetarismon kaj la faman eldiron de Tolstoj. Tiu aperis en tiu gazeto en ĝia numero de 8. Aŭgusto 1973. Ankaŭ alia partoprenanto de la intervjuo, svedo S-ro Enghart kaj lia usona edzino, kiuj estas vegetaranoj, – menciis siajn spertojn. (D-ro Tadros Megalli)

NEDERLANDA VEGETARANINO VIZITAS DUDINCE-BANLOKON

Post sufiĉe longa vojaĝo ni alvenis ĝustatempe por partopreni la semajnfinan 'Esperantistan Renkontiĝon' en Dudince, Slovakio, kie venontjare, post la Hamburga Kongreso Esperantista, okazos denove Esperantista Renkontiĝo tiun ĉi fojon de Vegetaranoj.

Ni, t.e. S-ino van Tinteren, kiu tre afable veturigis nin tien, en sia

aŭtomobilo, mia edzo kaj mi.
La nelacigebla Ernesto Váňa kore bonvenigis nin kaj kondukis nin al nia loĝejo, tre agrablaj, komfortaj ĉambroj, eĉ kun balkono, kie tre gaje flirtis granda Esperanta flago dum nia tuta restado, pro kio ni sentis kiel tre gravaj personoj, kvazaŭ ambasadoroj.
Dum la Renkontiĝo, al kiu ankaŭ ĉeestis diversaj aliaj eksterlandanoj, ni baldaŭ interkonatiĝis, eĉ amikiĝis kun samideanoj, kiel kutime inter Esperantistoj (je nia ĝojo eĉ kun vegetaranoj), precipe el Bratislava, Ostrava kaj Kosice. Ili aŭdigis gajajn Esperantajn kantojn dum la komuna promenado tra ĉarma pejzaĝo, kie kreskis prunarboj kaj juglandujoj; oni estis permesata gustumi la fruktojn kaj nuksojn, vere paradiza etoso!
Tamen la vitejoj estis garditaj, sed en la unuura granda butiko oni povis cetere aĉeti ĉiajn fruktojn, kiel vinberojn, tomatojn, oranĝojn, bananojn kaj paprikojn. Ankaŭ la pano estis tre bongusta, same la sunflora margarino kaj la acida lakto. Nur ne faru kiel mi, mi kredis aĉeti arakidan ŝmiraĵon, sed estis mustardo en la poto! Aspektis tiel simila.
Ni vizitis la tendaron kaj la kabanojn, kie la fidela Esperantistino S-ino Brautigam vendis tre belajn Esperantajn librojn. Je mia granda surprizo mi renkontis, tute neatendite, polan korespondanton mian, s-ano Galuszka.
Ni tre ĝuis la banadon en la banejo kaj trinkis la sanigan akvon. En belega parko fluas tiu akvo konstante el kranoj kaj homoj tie plenigas eĉ botelojn. La akvo estas tre stimula.
Ni vizitis la grandan sanatorion kaj admiris la tutan belan instalaĵon kaj la multajn modernajn aparatojn.
La prezidanto kaj la vicprezidanto tre afable montris al ni la novan konstruaĵon de la nacia komitato, kie sin trovas tre belaj ejoj. Oni intencas tie, se eble, aranĝi ekspozicion de la pentraĵoj de mia edzo.
Ni faris diversajn ekskursojn, ekzemple al la bela muzeo en Antol, al minejo, al la monto Sitno, kiun, mi devas konfesi, mi nur duone surgrimpis. S-ino van Tinteren estis pli kuraĝa kaj daŭrigis ĝis la pinto! Kaj imagu, dum la tuta tempo ne pluvis kaj ni ĝuis la belan, sunan kaj ankoraŭ tre varman veteron en tute pura aero.
Do, se eble, 'ĝis revido' Dudince kaj Ernesto Váňa. Ĉu ni renkontiĝos tie, venontjare, ankaŭ vin, karaj gesamideanoj?

Ottoline Landheer-van der Vies
Nederlando

Plej kruela, plej ofendema esprimo de volupto estas manĝado de viando de estaĵo perforte, kruele, sensente buĉita, – de estaĵo, kiu amas sian vivon, sentas doloron.

Ján Maliarik

RAPORTO PRI KUNVENO DE VEGETARANOJ EN DUDINCE

Dum Somera Esperanto-Lernejo en Dudince estis fakkunveno de vegetaranoj. Ĝi okazis sabate 21.7.1973 je la 17.horo. Estis bela suna tago, temperaturo de aero 29°C, de akvo en la termala bazeno 28°C. Jam longe antaŭ fiksita horo alvenadis grupetoj kaj unuopuloj al kabana tendaro, revenante el siaj promenoj pli frue ol kutime. Kelkajn minutojn antaŭ 17-a horo aŭdiĝis ĝoja krio. La ĉeestantoj tiamaniere salutis alvenintan famekonatan s-anon Váňa, animon de tiu ĉi entrepreno. Ĉeestis 28 personoj, aŭ iom pli, inter tiuj ankaŭ la prezidanto de Slovaka Esperanto-Asocio, s-ano Pavol Rosa. Komenciĝis kunveno, kiu de sia komenco ĝis la fino estis vigla. La gesamideanoj diskutis, interŝanĝis siajn opiniojn, spertojn. La vegetara kuirista libro, eldonita en nacia lingvo pere de Vegetara Sekcio de Slovaka E-Asocio, estas aĉetata ofte ankaŭ de nevegetaranoj, kiuj miras, kiom da bongustaĵoj oni povas elkrei sen viando. Estas propono eldoni similan kuiristan libron ankaŭ en Esperanto, sed tiamaniere, ke gesamideanoj el diversaj landoj sendu kuiristajn preskribojn de senviandaj sialandaj manĝaĵoj, el kiuj oni poste kompilos la libron.

Oni konstatas, ke la gazeto "Esperantista Vegetarano" bone progresas, la reto de perantoj kaj korespondantoj pligrandiĝas, sed tamen nia deziro estas havi perantojn en 50 landoj kaj taŭgan kontribuaĵon al redaktejo povas sendi ĉiu.

Estas necese kunlabori kun parencaj grupoj, traduki el diverslingvaj veg.gazetoj por EV, same kiel konvenajn artikolojn el EV traduki por landaj nacilingvaj gazetoj vegetaraj.

Estus ankaŭ bone sendadi EVon al redaktejoj de diversaj esperantistaj gazetoj, por ke ili povu anonci ekzistadon de nia gazeto. Estas necese daŭre varbi novajn abonantojn eĉ inter nevegetaranoj.

Fine la ĉeestantoj rekomendis, ke la mondkongreso de TEVA en jaro 1974 estu en Dudince, kie estas pura aero, bongusta akvo saniga, kaj ebleco ricevi vegetaran nutraĵon en restoracio laŭ interkonsento. Dum kongreso ĉiu ricevu en restoracio specialajn markojn, por kiuj li ricevu sian manĝon, por eviti malbonan sperton, ke nevegetaranoj kelkfoje formanĝis la bongustan vegetaran manĝaĵon, menditan por vegetaranoj jam matene.

Proponojn pri la kongresa programo bonvolu sendi al redaktejo de EV. La kunveno finiĝis dum bela sundescendo.

Vlado Sladeček, ĈSSR

ARKTO-REGIONA ESPLORISTO Donald MacMillan skribis: Eskimo vivas mallonge. Kiel 50-jaraĝa li estas jam tute senpova maljunulo, kaj malofte ĝisvivas 60 jarojn – neniam 65...

MIA MESAĜO AL LA VEGETARANOJ

D-ro JAIME SCOLNIK
ARGENTINO

Estante naturkuracisto kaj vegetarano de antaŭ 40 jaroj, mi turnas min al la legantoj de "Esperantista Vegetarano" por konigi al ili koncize la ĉefajn kaj praktikajn sciindaĵojn pri racia nutrado laŭ miaj profesia kaj persona spertoj.

La nutrado devas esti natura laŭ la homaj anatomio kaj fiziologio. Evitu do ĉiuspecajn viandaĵojn, fiŝaĵojn, konservaĵojn, fritaĵojn, alkoholaĵojn, sukeraĵojn, spicojn, k.t.p. Eliminu ankaŭ ĉokoladon, kakaon, kafein-havajn trinkaĵojn (kafo, teo, mateo) kaj vinagron.

Viaj matenmanĝo kaj posttagmeza manĝeto precipe konsistu el ĉiuspecaj maturaj fruktoj, precipe krudaj (ne kuiritaj). Se freŝaj fruktoj ne estas haveblaj, manĝu sekigitajn fruktojn.

Alternativo estas manĝi nefreŝan sekalan aŭ tritikan integran panon (freŝa pano ne estas rekomendinda) kun aŭ sen iom da butero aŭ kremo, kaj lakto kun aŭ sen maltkafo (trinkaĵo preparita el ĝerminta rostita hordeo) aŭ similaĵo. Dolĉigu per mielo anstataŭ sukero. Fermentintaj laktoj (jogurto, kefiro, k.t.p.) havas iom laksigan proprecon kaj estas tre sanigaj por la intestoj.

Tagmeze kaj vespere komencu per abunda telero de kruda salato (laktuko, tomato, karoto, kukumo, ajlo, bulbo, celerio, rafaneto, kreso, fenkolo, cikorio, petroselo, k.t.p.). Miksu kiel eble plej multajn, almenaŭ ses, krudajn legomojn, ĉar ili enhavas vitaminojn kaj mineralajn salojn nepre necesajn por la sano. Spicu per citronsuko, tre malmulte da natura salo kaj iom da oleo (se eble, olivoleo produktita per simpla malvarma premado).

Post tiu unua telero da kruda salato, manĝu duan teleron da diversaj kuiritaj legomoj: terpomo (aŭ batato), kukurbo (aŭ kukurbeto), beto, napo, blito, okzalo, spinaco, karoto, melongeno, asparago, artiŝoko, poreo, verda fazeolo, k.t.p. Kuiru tiujn legomojn dum 25-30 minutoj en malmulte da akvo kune kun ajlo, cepo (bulbo), iom da origano aŭ laŭro kaj tre malmulte da salo. Je la fino, aldonu hakitaĵon de kruda tomato kaj iom da oleo kaj vi havos bongustan, nutran manĝaĵon. Nur neofte manĝu sekajn legomojn: lento, pizo, kikero, fazeolo, fabo, sojofabo, k.t.p. Terpomo, batato, melongeno, kukurbo, k.t.p. povas ankaŭ esti bakitaj; sed sen oleo, ĉar tiuokaze ili fariĝus fritaĵoj.

De temp' al tempo anstataŭigu tiun teleron da kuiritaj legomoj per cerealoj: tritiko, hordeo, aveno, sekalo, maizo, rizo, k.t.p.; prefere integraj. Sed ne miksu ilin: manĝu nur unuspecan ĉiufoje. Kuiru ĝin same kiel ni indikis por la legomoj. Se vi preferas, aldonu hakitaĵon de kuiritaj legomoj al cerealo kaj vi havos vegetalan supon. Barĉo ankaŭ estas akceptebla.

Aluminia kuirilaro estas eliminenda pro ĝia toksa efiko.

Ĉiam bone maĉu. Se vi ne povas tion fari, raspu aŭ muelu la manĝaĵojn. Neniam manĝu troe. Preferu malplian busplenon ol busplenon troan. Vespere manĝu malpli ol tagmeze. Dum manĝoj prefere ne trinku (vegetalaj manĝaĵoj ja ne soifigas); sed, se vi nepre volas ion trinki, sorbu iom da akvo kun aŭ sen citronsuko; aŭ oranĝa suko aŭ grapfrukta suko.

Malproksime de la manĝoj (unu horon antaŭe, aŭ du horojn poste) trinku, se vi soifas, akvon aŭ maltkafon aŭ tizanojn de aromaj vegetaĵoj: rosmareno, salvio, mento, boldo, kalmomilo, oranĝ- aŭ tilifloroj, timiano, k.t.p. (tiuj vegetaĵoj ja varias laŭ la landoj), aŭ sukon de fruktoj.

Fromaĝon manĝu modere; sed akran aŭ fermentintan fromaĝon ne manĝu. Ovojn (enŝele bolitajn, bakitajn, batmiksitajn, poĉitajn, malmole kuiritajn aŭ duonmalmolajn, laŭplaĉe) manĝu po unu ĉiutage; nur esceptokaze, se via fizika aktiveco estas intensa, manĝu ĝis du. Fritaj ovoj ne estas manĝendaj. Neniam manĝu fromaĝon kaj ovon en la sama manĝo, ĉar tio povas perturbi la digestadon. Ankaŭ ne trinku lakton en manĝo, kie troviĝas legomoj, salatoj, k.t.p. Sed vi povas miksi lakton aŭ jogurton kun fruktoj; ekzemple kun bananoj, en via matenmanĝo.

Gravaj nutraĵoj estas ankaŭ nuksoj (juglando, avelo, kokoso, migdalo, k.t.p.), arakidoj (krudaj aŭ apenaŭ rostitaj), semoj de helianto kaj de kukurbo, pinio, k.t.p. Manpleno da tiuj oleecaj grajnoj ĉiutage sufiĉas. Aldonu ankaŭ (al via telero da kruda salato aŭ al iu alia telero) duonkulerplenon da kruda ĝermo de tritiko kaj saman kvanton da manĝeblaj maraj algoj; kelkajn specojn el ĉi-lastaj estas tre maldikaj, oni povas mueli kaj manĝi krudaj; alispecajn pli dikajn kuiru kune kun legomoj aŭ cerealoj. Kruda ĝermo de tritiko enhavas gravajn vitaminojn kaj aliajn nutrajn elementojn; maraj algoj entenas mineralajn salojn (jodo, fero, k.t.p.). Speciale rekomendinda estas la sekigita bier-fermentilo, el kiu vi povas preni ĉe ellitiĝo 1 aŭ 2 kafkuleretplenojn miksitajn kun iom da akvo aŭ suko de fruktoj aŭ maltkafo. Pro sia riĉeco je vitaminoj, ĉefe apartenantaj al la komplekso B, kaj esencaj aminoacidoj, ĉefe lisino, la sekigita bierfermentilo estas grava kompletigaĵo de la racia nutrado.

Manĝeblaj fungoj, freŝaj aŭ sekigitaj, enhavas proteinojn kaj mineralajn salojn, ĉefe kalion kaj fosforon. Ili aromigas kaj bongustigas la manĝaĵojn. Oni povas ilin kuiri aŭ rosti aŭ stufi.

Tri aŭ kvar manĝoj ĉiutage estas sufiĉaj por plenkreskuloj. Evitu do intermanĝeti. Kuko, pano, bilko, k.t.p. estas avantaĝe anstataŭigitaj per fruktoj aŭ suko de fruktoj ĉe infanoj dezirantaj intermanĝeti.

Deserto ne estas necesa. Tamen, se vi nepre deziras ĝin, manĝu frukton prefere krudan. Sed kelkaj fruktoj, tre sanigaj por matenmanĝo, ne estas konsilindaj por deserto, ĉar ili povas perturbi la digestadon

(banano, melono, akvomelono). Dolĉaĵoj, mielo, k.t.p. estas evitendaj por deserto.

La racia nutrado principe ekskluzivas viandaĵojn, fiŝaĵojn, k.t.p. Sed granda viandmanĝanto ne ĉesu subite manĝi viandon, escepte se speciala preskribo tion postulas. Se li manĝas viandon dufoje ĉiutage, ekzemple, li eliminu ĝin unufojon, kaj daŭrigu manĝante viandon nur unufojon ĉiutage dum 2-4 semajnoj; poste li eliminu viandon unu tagon ĉiusemajne dum aliaj 2-3 semajnoj; poste li ĝin eliminu du tagojn ĉiusemajne; poste tri tagojn ĉiusemajne, k.t.p., ĝis li finfine tute ĉesos manĝi viandon. Tiu iompostioma metodo avantaĝe ebligas al la organismo sin adapti facile kaj glate al la racia nutrado.

Kvankam ĝustaj nutraĵoj, bona maĉado, k.t.p. estas gravaj por la sano, ili tamen ne sufiĉas por garantii perfektan digestadon eĉ al sanuloj. La diversaj faktoroj de la sano estas tiel interplektitaj, ke ĉiuj kunagas kaj influas unu la alian. Speciale gravaj estas tiucele ĝoja koro kaj mensa trankvileco, precipe dum manĝado.

Post ĉiu manĝo ripozu kaj malstreĉu vian korpon de la nuko ĝis la piedoj. Ne legu aŭ studu dum kaj tuj post la manĝoj, ĉar la sangofluo estas tiam bezonata ĉe la digestaj organoj kaj ĝi ne deviu al la cerbo.

Lastvica, sed ne lastranga konsilo: Zorgu, ke la intestoj funkciu korekte kaj ĉiutage.

Memkompreneble la ĉi supraj indikoj sin direktas al la sanuloj. Malsanuloj ja devas observi specialajn instrukciojn kuracistajn.

RESANIĜO Mi estas tre kortuŝita ricevinte multe da leteroj de konataj eĉ nekonataj geamikoj kun varmaj vortoj de kunsento kaj bondeziroj pri resaniĝo, okaze de la grava akcidento kaj malfeliĉo, kiuj min trafis.—La karaj vortoj multe helpis al mi travivi la malfeliĉon, ili donis al mi novajn fortojn por travivi kaj venki ĝin, kaj multe akcelis mian pli rapidan resaniĝon.

Mi tutkore dankas al ĉiuj geamikoj, kiuj sendis al mi la leterojn, kaj mi sciigas ilin, ke mi jam estas sur la vojo de esperoplena resaniĝo.

Dankoplene Oktavij Obodovskij, Kaliningrad, Sovetunio

En la vilaĝeto Vincenté en Hispanujo RAMO GOMEZ mortis kiam li estis 116-jara. Ĝis lia morto li havis bonan mensan kapablon. Dum lia tuta vivo li estis terlaboristo kaj neniam malsaniĝis.

La fortega viro vivis ekstreme sobre, manĝante nur terpomojn kaj lakton. (2/6/25, Tagaj Novaĵoj, nederlanda ĵurnalo)

ĈU NI IRAS ĜUSTAN VOJON?

Al mia artikolo ĉi-titola venis kelkaj eĥoj pli, malpli longaj, – bona rezulto, ĉar la legantoj konsciiĝis pri tio: envere pri kio temas?!

Intence mi faris la vic-ordon de la graveco tiel, ke manĝado venis al la tria loko, ĉar vere, la spirado estas la plej ĉefa afero de nia ekzistado, – ja ĉiu scias, kaj ni ankaŭ menciis, ke sen spirado oni malfacile eltenas 1-2 minutojn, sen trinkado 1-2 semajnojn, sed sen manĝado oni povas longe vivi, se dume oni trinkas, kaj konscie spiradas.

Kompreneble interesa estus paroli pli detale pri ĉio, kaj aparte pri la tri gravaj punktoj, – eble iam eĉ tio ebliĝos, sed nun ni lasu paroli la skribintojn:

Pri spirado konscia mi povus ion diri.– Mi ĝenerale ne rekomendas spir-gimnastikon, se nia spir-aparato bone funkcias, – kvazaŭ aŭtomate, tamen mi rekomendas konsciiĝi pri la spirado. – Iomete malfacila afero, se oni vere tion volas atingi, sed ebla. La sekvoj estas malpli ĉe la spirado (jes, ankaŭ), sed pli ĉe la konsciado, ĉe la regado de la pens-aparato. Tiu konscia spirado helpas poste al koncentrita pensado, kaj ankaŭ al ne-pensado, – al stato neĝenata per pensoj. – Sed eble iam ni parolos pri la afero pli multe! – Via, Fr.Morawetz, Danio.

Antaŭ proksimume 12 jaroj mi kun mia edzo iris al kuracisto, kiu praktikadis naturajn kurac-metodojn, pro intesto-plendoj. Inter diversaj aliaj konsiloj, kial ne manĝi blankan panon, sed fagopiran kaj hordean kaĉojn, bone maĉi, kaj manĝi nur malmulte unufoje, ne trinki dum la manĝado, – ne trinki kafon, teon, nek ĉokoladon, ktp., do li menciis aferojn, kiujn ni jam bone sciis, sed li parolis ankaŭ pri la spirado. – Laŭ li la plej multaj homoj ne nur enspiradas malbone, sed ankaŭ ilia enspirado estas neĝusta! Tial restas en la pulmo ĉiam loko (angul-etoj), kien la freŝa aero kun oksigeno neniam venas. Li do konsilis: Promeni dum 10 minutoj antaŭ ĉiu manĝado, kompreneble en pura aero, – enspiri dum pli rapida irado, reteni la spiron por momento, kaj poste profunde elspiri. La digestado multe profitos el tio. Se oni promenadas tiamaniere regule antaŭ ĉiu ĉefmanĝado, poste eĉ pli longe, oni neniam revenos hejmen laca. – Kaj mi kredas, ke li pravas, ĉar ni elprovis lian konsilon.

Mi finas, menciante araban proverbon: Tiu, kiu estas sana, havas esperon, kaj kiu havas esperon, – havas ĉion.

O. Landheer v/d Vies, Nederlando

Via artikolo ekinteresigis min pri sia enhavo. Pri la spirado mi multe povus diri, nun mi sendas al vi mian tradukaĵon el la gazeto "NEDELJA" ("Semajno"), en kiu estis longa kurso laŭ joga spirad-maniero daŭrigita en kelkaj n-roj, de Zubkov. Mi mallongigos la aferon, kaj tradukos nur

la citaĵojn de Jevteev-Volskij kaj Zubkov.– Kiu estas Jevteev-Volskij, mi ne scias, eble simpla homo de mia lando. Li diris: "Mi komencis okupiĝi pri spirado, kiam mi estis 60-jara. Detiam mi dumtage kelkfoje komplete spiradas. Tio plifortigas la laboron de la cerbo. Tion mi faras dumtage almenaŭ 8-10-foje, ekde mateno, kiam mi tion faras ĉe malfermita fenestro.– Spirado estas vivo! – diras joganoj."

Poste li detale priskribas sian spirad-gimnastikon.– Mi volas aldoni jenon: Ĉiumatene ni lavas (almenaŭ) la manojn, vizaĝon, dentojn. Sed niajn pulmojn ni ne povas lavi!– kvankam ankaŭ ili estas malpurigitaj!! Sed multaj homoj pensas ankaŭ pri siaj pulmoj, kiel Jevteev-Volskij, ke ankaŭ tiuj devas esti ĉiutage purigitaj, kiel la manoj, vizaĝo, dentoj...

Nun mi ion skribos al vi pri intervjuo de Zubkov kun Polkovnikov, kiu estas korespondanto de alia gazeto, en kiu poste estis kurso de ĤATĤA-jogo, gvidita de prof. Zubkov. Sed mi ĝin tre mallongigos. En la intervjuo Polkovnikov demandas prof-on Zubkov-on pri la ĉefaj celo kaj spertoj el lia vojaĝo. Tiu respondis:

"Mi estis en Hindio dum 4 jaroj. Mi parolas krom la angla, ankaŭ la sanskrit-, hindi- kaj urdu-lingvojn; pro tio mi rapide adaptiĝis al la hinda medio, ĉar la hindoj konsideris min ilia homo . . . ili fidis al mi, kaj fido estas ŝlosilo al homaj koroj kaj animoj. Tio estas tre grava, ĉar mi konas multajn, kiuj parolas tie nur la anglan lingvon, kaj kun tiuj la hindoj rilatas tute alimaniere,– ĝentile, sed "singardeme".

Mi menciu mian renkontiĝon kun D-ro Ram Kumar Ŝarma, direktoro de Joga-Instituto en Bombay, antaŭ kiu mi ne povis kaŝi mian skeptikemon pri jogo. Li simple diris al mi: "Venu en nian Instituton. Vi estas alta, sed kurb-statura. Dum dek tagoj ni rektigos vin!" – Mi ekridetis, sed venis. Ĉiutage mi tie faris ekzercojn, kaj vere, mia staturo rektiĝis . . . Kaj mi jam ne estis skeptika al jogo . . . Depost tio mi regule studis en tiu Instituto. Ĉiuj jogaj ekzercadoj havas sanigan influon al kelkaj organoj samtempe,– ekzemple "sarpasano" al stomako, vertebraro, okuloj, ktp.

Poste mi mem faris ankaŭ kelkajn provojn, ekz. por protekti min kontraŭ granda hinda varmeco. Kaj mi venis al novaĵo, kiam mi faris kombinon el 3 spirad-ekzercoj, – nome, mi spertis, ke mia cerbo fariĝis tute "freŝa". Mi kontrolis la aferon, petante amikon, ke li faru ankaŭ tion, kaj rezulto estis la sama!

Rilate nian matenan "Eŭropan" ekzercadon, D-ro Ŝarma diris, ke ĝi bone evoluigas la muskolojn, preventas malvarmumon, sed ĝi ne profilaktas multajn gravajn malsanojn, kaj ne kuracas tiujn. Kaj tio estas vero! – Oni devas serioze observi la jogan doktrinon pri spirado. Tiu donas sanon, kaj kiu estas sana, tiu estas ankaŭ feliĉa. Krome joga spirado malaltigas la elspezojn por medicino, kaj homoj, kiuj prizorgas la popolan sanon, devus pensi pri tio." V.R. Bondarj, Dagestan, Sovetio (Daŭrigota)

MEDITADO La vegetara nutrado ĉe ni en Eŭropo estas praktikata
::::::::::::::::: ĉe plej multaj vegetaranoj certe pro motivoj, venantaj
::::::::::::::::: el kunsento al la bestoj, aŭ havantaj bazon en etikaj, aŭ religiaj meditadoj.

Ankaŭ la lakto-vegetala nutrado konvenas al la sana homa instinkto. Plej bone povas tion oni sperti ĉe malgrandaj infanoj en aĝo de 1-5 jaroj, kiuj ne deziras viandajn manĝaĵojn, kaj plejparte la gepatroj kutimas tiujn al ili trudi. Ankaŭ per eksperimentoj estis pruvita, ke ĉe memvola elekto de plej diversaj nutraĵoj, la malgranda infano etendas sian manon al manĝaĵo vegetara, plejunue al frukto, legomo, krom lakto kaj fromaĝo, do al manĝaĵoj nekuiritaj. Samtiel la infano volonte elektas kiel dolĉaĵon frukton, precipe sekigitan.

En tempoj, kiam ankoraŭ ne ekzistis en la ĉiutaga vivo dominado de la nutraĵ-industrio, do antaŭ mezo de la 19a jarcento, oni plejparte ne bezonis dent-kuracistojn, precipe ne en la vilaĝoj, – la dentoj ne malsanis tiom, kiom en la "moderna" epoko.

Patro de la kuracistoj, en la antikva tempo vivanta, Hipokrato, proklamadis la principon: "Estu via kuracilo via nutraĵo – ĝuste elektita!" En tiuj tempoj nur malofte oni tromanĝadis, – okazadis tio nur en kortegoj de regantoj, ĉe funkciuloj politikaj, kaj armeaj, vic-regantoj, kaj simile. Sed nur ĉe tiuj estis konataj apopleksio pro alta sangopremo, diabeto kaj trodikiĝo. La simpla popolo estis envere sen kronikaj malsanoj el neĝusta vivmaniero. Ĉe tiutempa, preskaŭ vegetara nutrado oni ne povis tromanĝi!

Esploroj arkeologiaj, paleontologiaj, prezentas al ni skeletojn, kraniojn, aĝajn eĉ pli ol 500.000 jarojn, kaj montriĝas, ke la dentaro de la homo estis la sama, kia ĝi estas nun: la okuldento NE estis pli longa ol la aliaj! Do homo en la pratempoj NE manĝis karnon, krudan viandon, tiun li ne povis per dentoj pecigi, nek disŝiri, neparolante pri tio, ke tiun li eĉ ne povis regule kaj ĉiutage akiri kaj konservadi, mankis al li fajro kaj iloj. Nur poste, kiam li scipovis uzi la fajron, eble 10.000 jarojn antaŭ Kristo, li povis prepari por si viandan manĝaĵon, SE li ĝin tiam jam manĝis . . . Kaj tiun ĉi fakton ni devas ja respekti.

* * * * *

En komenco de nia jarcento sagaca ekvido kaj konkludo de svisa kuracisto D-ro Bircher-Benner akceptis konsilon de tiamaj vegetaranoj, kaj li provis kuraci obstinajn malsanojn per nutrado vegetara, kiun li pliperfektigis en tiu senco, ke li ĝin aplikadis en natura stato, kompletigante ĝin per lakto, respektive per el-laktaj, pli poste ankaŭ per el-sojaj produktaĵoj. La atingitaj rezultoj instigis lin al pluaj observado kaj scienca esplorado, dume li certe utiligis ankaŭ la spertojn de kuracistoj el antaŭaj tempoj. Ni menciu precipe la anglon: Aleksandron Haig, kiu per vegetara nutrado kuracis sian obstinan nervan malsanon kun migreno. La koncerna libro de Haig, kiun li tradukis en la germanan

lingvon, estis por li bazo de liaj observado, eksperimentoj kaj provoj. Nuntempe estas la kuracsistemo de la Kliniko de D-ro Bircher-Benner, fondita en 1897, la plej sukcesa metodo por kuracado de kronikaj malsanoj. La kuracado aplikadas resanigan nutraĵon en ties origina, freŝa kaj natura stato, kiu laŭ la malsano havas diversajn formojn, – sed ĉiam nekuirita, per varmigo neŝanĝita kaj nekonservita.

* * * * *

La nuntempaj scio kaj konoj pri nutrado instruas nin, ke, ekz.:

1/ Al plej malfacila fizika laboro sufiĉas 2.700 kalorioj, – kaj ne 5.000, kiel tion por restoraci-forma nutrado elkalkulis siatempe Liebig antaŭ 90 jaroj.

2/ Ter-peco, kiu estas necesa por ĉasista tipo de homo, por nutri unu familion, kiu manĝas plejparte viandajn manĝaĵojn, – kapablas nutri 10 familiojn terkulturistajn, kaj la sama terpeco kapablas doni nutraĵojn al 100 familioj, kiuj manĝas vegetare!

3/ Problemo de proteinoj: 1 hektaro de terpeco donas proksimume 48 kg-ojn da albumino en viando, sed la sama terpeco donas eĉ 500 kg-ojn da albumeno en sojo! – Jam delonge ne validas la aserto, ke NUR la vianda albumino estas plenkvalita! – Sed ni iru pluen: la sama terpeco unuhektara donas eĉ 1.300 kg-ojn da albumenoj en legomoj ĉe intensa 3-faza terkulturigo dumjara! – kaj tiuj ĉi albumenoj de legomoj povas esti facile kompletigitaj per aldono de lakto, respektive sojo. . .

4/ Estas elkalkulita la fakto, ke se la homaro nutriĝus ĝuste (kun baza limigo de la viando-manĝado), nia terglobo facile kapablus nutri ne nur 4-5 miliardojn da homoj, sed eĉ 20 miliardojn!

Jen, tiuj ĉi 4 temoj povus instigi al meditado. . .

Sed ili sufiĉus ankaŭ por pripensado al tiuj gvidantoj, kiuj kun bona volo serĉas la vojon, celantan al ĝusta kaj vera vivmaniero, respektante la realecon kaj leĝon de la naturo. . .

D-ro Sopo, Ĉeĥoslovakio

PANO (El artikolo en "Sana vivo" (Jan.1973) "Pri pano kaj ŝtonoj" de Karel Douven, Nederlando)

"Ek de la tempo, kiam la Egiptoj eltrovis la acidfermenton, la pano estis la kron-produktaĵo de homa zorgo, kaj estis sankta.

En la malnovaj kulturoj ĉirkaŭ la Mediteraneo ĝi estis uzata en ĉiuj templodiservoj. Sed dank' al nia kemio kaj niaj panfabrikoj ĝi estas senbriligita, ĝi ne plu havas propran guston, ĝi estas nura stomakplenigaĵo."

(O. Landheer, Nederlando)

Kiam oni parolas kiom da konscio kaj racio la bestoj havas, ĉiam antaŭ miaj okuloj ekstaras la bildo de la plej mildanima besto, kiun mi vidis iam ajn en mia vivo – la bildo de la delikata, malgranda bovino Sivuŝka.

Mi vidis ĝin en la vilaĝo, kien mi estis invitita de mia amiko pasigi mian someran ferion. Tio okazis delonge. Tiam mi estis studento.

La vilaĝo estis belega. Ĝi kaŝis sin en la sino de Balkano – la plej granda montoĉeno en Bulgario. La monta rivero, fluante preter la vilaĝo, brilis sub la sunradioj.

La sekvan tagon post mia alveno, mi restis mirigita, kiam mi vidis maldiketan bovinon, kiu patrine lekis etan 5-6-jaran knabinon. Kiam mi diris mian miron al mia amiko, li ekridis dirante, ke se lia patrino punbatas pro io lian fratineton Minka, ŝi plorante ĉiam iras al la bona bovineto por serĉi konsolon. Kvazaŭ la kompatinda belanima besto komprenus la knabineton, ĝi komencis patrine konsoli ŝin, lekante ŝian frunton kaj vangojn. Kaj la infano tre ofte ludis apud ĝi.

Sed ne nur la malgranda Minka serĉis la amikecon de la bovineto. Ĉiuj infanoj de la vilaĝa kvartalo amis ĝin.

Vespere, revenante de la herbejo, kie ili paŝtis ĝin kun la aliaj bovinoj, mi vidis ĝian kapon ornamitan per florkrono, kiu kuŝis sur ĝiaj malgrandaj kornoj. Ĝi paŝis modeste, senbrue, kvazaŭ ĝi konscius la honoron, kiun la infanoj faris al ĝi, kaj ĝi sentus ĝenon pro tio.

La patrino de mia amiko, vidante mian intereson al Sivuŝka, kun plezuro rakontis al mi, ke kvankam ĝi estis ĉiam same delikata kiam ĝi estis juna, ĝi tamen naskis plej grandajn kaj fortajn bovidojn kaj donis neordinare multe da lakto.

Mi ne scias kial, sed ankaŭ mi korinklinis al tiu maljuna, kompatinda bovineto. Ofte mi metis mian manon sur ĝian frunton kaj ĝin karesis. Ĝi rigardis min tiel saĝe, ke ŝajnis al mi, ke ĝi studis min – eble pro tio, ĉar mi estis por ĝi fremda homo.

Iom poste ĝi ŝanĝis sian esploran rigardon per alia – pli profunda, en kiu mi legis simpation.

Foje, kiam ĉiuj estis okupitaj per laboro, mi kaj Minka iris al la monto, kie Sivuŝka pace paŝtiĝis apud ni.

La vesperon, kiam ni disiĝis kun ĝi, mi metis mian manon sur ĝian kapon, karesante ĝin, kaj ĝi turnante sin al ni rigardis nin per siaj inteligentaj okuloj dum mi fermis la pordon de la stalo.

Foje oni diris, ke proksimiĝas la granda festo de la vilaĝo, la festo de la preĝejo Sankta Nedelja. Mi ne turnis atenton al tio, sed post kelkaj tagoj, kiam mi eksciis, ke por tiu okazo – por la granda festo – Sivuŝka estos la buĉofero, mia koro kuntiriĝis pro kompato.

Oni diris, ke Sivuŝka jam estas maljuna, malforta. Ĝi ne povas

labori plu . . .

En la tago de buĉofero, la patrino kondukis la malgrandan Minkan al iliaj parencoj, en la najbara vilaĝo.

Ankaŭ mi ne povis resti hejme. La penso pri la morto de tiu milda besto turmentis min. Mi prenis mian dorsosakon por iri al la monto. Trapasante la korton, neatendite mi vidis vilaĝanon, kiu elkondukis Sivuŝkan, ligitan per ŝnuro. Mi sentis kordoloron. Mi proksimiĝis al la kompatinda, pacema besto kaj karesis ĝin por la lasta fojo . . . Sur unu el ĝiaj kornoj ankoraŭ kuŝis kroneto de velkaj floroj, kiun la infanoj tien metis en la pasinta tago, revenante de la paŝtejo.

La vilaĝano ektiris la ŝnuron, mi denove karesis la frunton de Sivuŝka kaj ekmarŝis. Post kelkaj paŝoj mi turnis min, kvazaŭ iu vokis min. Malgraŭ ke la vilaĝano tiris la ŝnuron, Sivuŝka estis turninta sian kapon al mi kaj rigardis min. En ĝiaj okuloj estis tiom multe da penso, tiom multe da sento, ke mi sentis larmojn en miaj okuloj. Mi svingis la manon por la lasta saluto, kaj ekiris al la montaro.

Antaŭ la vesperiĝo, revenante al la vilaĝo, mi pasis sur la vojo preter la preĝejo. En la korto ankoraŭ brulis fajroj, sur kiuj estis metitaj kelkaj kaldronoj. Sur la herbo sidis gevilaĝanoj. Kelkaj junaj virinoj disdonis manĝovazojn, plenajn de tio, kio estis en la kaldronoj...

La kompatinda Sivuŝka, post kiam ĝi naskis multajn bovidojn, donis tiom multe da lakto, laboregis senripoze dum tuta sia vivo, fine senbrue kaj senproteste donis al homoj ankaŭ sian korpon por ke ili ĝin manĝu . . .

Ĉiuj infanoj de la vilaĝa kvartalo parolis ekscitite, kun granda simpatio pri Sivuŝka. En iliaj okuloj oni povis vidi kompaton al la malfeliĉa amikino. Ili rakontis, ke ĝi mem klinis sian kapon, kiam oni enpikis la tranĉilon en ĝian gorĝon.

Sed el ĉiuj plej multe suferis la malgranda Minka. Ŝi ĉiutage iris al la stalo por tie serĉi Sivuŝkan, kaj senkonsole ploris pro ĝi. Tiam mi iris al ŝi, prenis ŝin sur miajn genuojn kaj penis konsoli ŝin, rakontante fabelojn pri Sivuŝka.

La fabeloj elirante el mia koro faris Sivuŝkan denove viva, sed multe pli bela ol antaŭe. Ĝiaj kornoj kaj hufoj estis oraj.

Suprenirante al la montaro Sivuŝka marŝis tiel facile, tiel gracie, kvazaŭ ĝi ne paŝus sur la tero. . .

Komence Minka rigardis min kun larmoplenaj okuloj, sed iom post iom ŝiaj lipoj ekridetis. La larmoj sur ŝiaj vangoj sekiĝis, ŝiaj okuloj heliĝis.

Ŝi vidis sian amatan Sivuŝkan sur florplena herbejo sin paŝti apud ni. Minka kuris por kolekti florojn, kiujn ŝi donis al mi, por ke mi preparu kroneton por la oraj kornetoj de Sivuŝka. . .

La somera ferio finiĝis, sed mi ne scias kial la memoro pri Sivuŝka longe okupis mian penson. (Nevena Nedelĉeva, Bulgario)

Vortoj al protektantoj de bestoj

AMIKECO

Oni diras, ke hundo estas la plej fidela, plej bona, plej granda amiko al homo. La fidelecon de hundo – ni ĉiuj spertis.

Ni vivas en la tempo de modo kaj submetiĝas al ĉiuj ĝiaj kapricoj. Tiamaniere disvastiĝis ĉe ni la modo posedi hundon: Iuj ĝin havigis kiel ludilon por siaj infanoj, alia – ĝenerale amanto de bestoj – aĉetis laŭ dikeco de sia monujo, aŭ grandan, aŭ malgrandan purrasan hundon, por sia plezuro, pro amikeco al hundo.

Tre rapide en niaj urboj multiĝis ĉi tiuj kvarpiedaj amikoj de la homoj. Kia ekestis konsterno por la hundoamantoj, kiam la estraro starigis tro altan hundoimposton, kiun pagi kapablis nur riĉuloj. Kiamaniere elgliti el la drasta imposto de la noveldonita leĝo? Sed la homa cerbo kapablas elpensi ion pli drastan.

La pagi-nepovaj hundoposedantoj venigis siajn fidelajn kvarpiedajn amikojn en arbaron apud ĉefa ŝoseo. Alligis ĉiu sian hundon al iu arbo kaj mem "elvaporiĝis". Kia nepriskribebla korŝiranta krio, hurlado de la kompatindaj bestoj sonis en la tuta ĉirkaŭaĵo. Atesti pri tio povas nur tiuj, kiuj preterveturis aŭ preteriris la tragedian lokon. Restigitaj de siaj mastroj, "amikoj" en fremda loko sen akvo, sen manĝaĵo, la hundoj plendis pri malhomeco de la homoj.

La krio alvenigis arbariston, kiu ĉiujn hundojn mortpafis kaj surloke enterigis.

Pli "homa" estis iu posedanto de bela granda hundo: Li ĝin simple mortigis kaj formanĝis. Mi persone vidis ankaŭ alian bildon: Malriĉa maljuna virino nehavante la bezonatan monon donacis sian hundeton al lernantoj, kiuj ĝin kaŝtenas en iu grandega domo kaj ankaŭ zorgas pri ĝi. Sed ĉiumatene alveturas per tramo la avineto, kiun jam sur la strato atendas ŝia hundeto. Ŝi alportas por ĝi iun frandaĵon, promenas kun ĝi iom da tempo kaj denove ŝi entramiĝas kaj forveturas. La hundeto ploretante sekvas per rigardo la tramon kaj poste malrapide eniras en la grandan domon...

Zilma

Redakcia peto

Niaj afablaj kaj oferemaj Reprezentantoj-Perantoj siatempe ricevis de mi nomarliston de vegetaranoj el la koncernaj landoj, kies adresojn mi sukcesis akiri. – Por kompletigi la redakcian nomarliston, mi petas la R-P-antojn, ke ili afable sendu al mi la novajn adresojn, – de tiuj, kiujn ili varbis. – Kompreneble mi opinias, ke same ili la novajn adresojn (de novaj abonantoj) af. sendis al la eldonanto de EV, s-ro Fettes. – Anticipe dankon! –

Erva

ATAKOJ —
KONTRAŬATAKOJ

En la momento, kiam iu "normala homo" – tiel nomas sin ĝenerale la ne-vegetaranoj – ekaŭdas aŭ ekrimarkas, ke vi estas vegetarano, en ĉi-sama momento li sentas la nepran necesecon ataki vin. Neniu moko, neniu spritaĵo estas sufiĉe malnova aŭ stupida por ne esti denove ripetata.

Kiel ni, vegetaranoj, kondutu nun en tiaj okazoj? –

Unue, kara amiko, pensu, ke tiu ĉi atakemo de la "normaluloj" estas senduba signo, ke ili mem sentas sin en la defendeco. Ili mem sentas, se ankaŭ nur tro malklare, ke vi, la vegetarano, verŝajne pravas, almenaŭ ili devas konfesi al si mem, ke vi iom jam cerbumis pri tre gravaj biologiaj problemoj, kiuj por ili eble ĝis nun tute ne ekzistis. Ili tre bone sentas, ke ĉiuj iliaj argumentoj baziĝas nur sur tre mal-forta fundamento, sed anstataŭ konsekvence kulpigi sin mem, anstataŭ revizi sian propran mondkoncepton, la "normalulo" iras en la momento por li pli komodan vojon, li primokas vin. Ĝenerale la homo – kvankam la scienco nomas lin fiere "homo sapiens" (tio signifas "la scianta homo") ne estas sufiĉe prudenta por lerni el la spertoj de la aliaj. Nur tiam, kiam li estos punata de la naturo pro la daŭra neobservado de ĝiaj farecaj leĝoj, nur tiam li eble, vole-nevole, transiras al pli natureca vivmaniero. Sed ĝis tiam li havas la buŝon plena da cinikaj mokoj, per kiuj li volas montri sian superecon, kaj per kiuj li volas ridigi la senpensan amason, kies ridegaĉo ĉagrenu kaj ŝanceligu nin.

Kaj oni devas konfesi, ke la ridado estas vere tre akra armilo en la batalo de la opinioj. Kaj se vi tion scias, kara amiko, tiam vi ankaŭ tuj scias, kiel vi devas konduti kontraŭ tiuspecaj mok-atakoj. Igu la aliajn ridi pri si mem, pri ilia propra senpenseco (por eviti la tro maldelikatan vorton "stupideco"), igu ilin ekkoni, ke tute ne ĉio, kion ili faras, estas absolute saĝa, igu ilin dubi pri la praveco de iliaj argu-mentoj kaj de la eldiroj de "famaj" homoj, kaj baldaŭ almenaŭ la plej inteligentaj inter viaj primokintoj kaj priridintoj ĉesos ĝeni vin.

Sed la plej grava antaŭkondiĉo estas, ke vi mem evitu fakte ĉion, pri kio la aliaj pravas ridi. Ĉar oni devas sincere konfesi, ke ekzistas vere inter la tiel nomataj "vivreformuloj" multaj homoj, kiuj per sia vivmaniero, per sia konduto, per sia eksteraĵo, per siaj eldiroj, meritas la primokadon ne nur de la viandmanĝantaj "normaluloj", sed ankaŭ de ĉiu serioza vegetarano.

Ĝenerale la mokaj atakoj de viaj najbaroj temas pri tre banalaj aferoj. Ekzemple ili asertas, ke nur frenezulo povas manĝi tomatojn nekuiritajn, aŭ ke, se vi manĝas kukumon kun la selo, vi certe mortos pro ĥolero, aŭ ke estas ne pardonebla peko de vi, ke vi donas al via amata infano ribojn kun acida laktokremo kaj sukero, ĉar via ideto

certe poste suferos egajn ventrodolorojn, ktp.

Antaŭ ĉio respondu trankvile, ke pri gustoj oni ne povas diskuti. Tio, kio bone gustas al iu, tio povas al alia kaŭzi naŭzon, kaj viceverse. La gusto eĉ aliiĝas, evoluiĝas ĉe ĉiu individuo. Manĝaĵoj, kiujn vi antaŭ jaroj eĉ ne povis flari, estas nun speciale favorataj de vi, kaj aliajn manĝaĵojn, kiuj antaŭe estis taksataj de vi kiel frandaĵoj, vi nun abomenas.

Se via najbaro demandas vin, kiel vi povas manĝi tiun aŭ alian frukton aŭ legomon nekuiritan, tiam respondu per kontraŭdemandoj: Kial vi manĝas vinberojn sen rosti ilin en porka graso? – Kiel vi povas manĝi kukuman salaton ne kuiritan? Ĉu vi ne timas manĝi pomojn aŭ pirojn kun la ŝeloj? –

Se iu diras, ke lakton oni povas trinki nur post ĝia kuirado, ĉar aliel vi malsaniĝus certe pro tuberkulozo aŭ alia epidemia malsano, tiam redemandu: Ĉu vi nur kuiritan buteron ŝmiras sur vian panon? – Aŭ ĉu vi nur kuiritan laktokremon donas sur vian kafon aŭ glaciaĵon?

Certe vi tre ofte aŭdas mokojn pri la "seksa impotento" de la vegetaranoj. En tiaj mokadoj ne nur speguliĝas la "porkeca" pensmaniero de la mokanto mem, sed ankaŭ sia propra stulteco. "De kie do," demandu lin, "venas la infanoj de la vegetaranaj gepatroj, se ili laŭdire estas "impotentaj"? – Kaj se nur viandomanĝantaj bestoj povas esti sekse aktivaj, kial estiĝis spite la virbovo, kiu de certe ne manĝas viandon, kvazaŭ simbolo de la sekseco? – Estas vere granda diferenco inter la sekseco de viandomanĝanta besto kaj tiu, kiu sin nutras per vegetaĵoj, ekzemple inter virbovo kaj hundo. Nu, kia sekseco plaĉas al vi plie, la forta, kvazaŭ ventega, flamanta seksimpulso de la vegetara virbovo, aŭ tiu de la viandomanĝanta hundo, flaranta kaj suĉanta ĉiun angulŝtonon malsekigitan de antaŭe preteririnta hundino? Ne ekzistas dubo, ke ĉiu homo kun delikata gusto preferus la seksesprimon de la virbovo, kaj abomenus tiun de la hundo. Kaj ĉe la homoj tiu ĉi afero statas tre simile.

La ŝatataj viandmanĝantoj, kiel tiel fanfaronas pri ilia sekspotenco, bonvolu ankaŭ permesi al mi jenan demandon: Kial la grandaj "sinjoroj, la elito de la bona societo", kiuj do certe ne estas vegetaranoj, sed manĝas viandon en abundo, kial ili – onidire – dum iliaj "festoj" emas manĝi ovojn kaj kaviaron, kaj drinki ĉampanjon por inciti ilian sekspotencon? Ĉu tiuj ĉi viandomanĝantoj eble estus nekapablaj por seksaj plezuroj sen tiaj preparaj manĝaĵoj kaj drinkaĵoj? – Nu, sana vegetarano ne havas tiajn zorgojn.

(Sendis O. Obodovskij, Sovetunio)

Daŭrigota

MIOPATIO Venis al ni kelkaj leteroj, petantaj nin skribi pri la malsano MIOPATIO (MYOPATIA), ĉu ni havas iajn spertojn, ĉu denaskaj vegetaranoj ricevas, aŭ ne, tiun ĉi malsanon, ĉar tiuj scioj multe helpus al kuracistoj, diveni la kialojn de tiu ĉi tre malagrabla malsano, en kiu la muskoloj, precipe en piedoj kaj poste en la manoj ankaŭ, malfortiĝas, kaj la malsanulo ne kapablas iradi, moviĝi. Tiu ĉi malsano ĝis nun estas nekuracebla. Estu afablaj skribi al ni pri viaj scioj kaj spertoj, rilate tiun ĉi modernan malsanon, kiu fariĝas jam tre ofta, kaj je kiu jam suferas milionoj en la mondo.– En Ĉeĥoslovakio la malsanuloj je miopatio havas jam sian organizaĵon, kun bulteno, kiu rekomendas la lernadon de Esperanto, danke al MUD-ro Hradil, kiu afable instruas la malsanulojn interesiĝantajn pri Esperanto, per koresponda metodo.

Ni do petas precipe fakulojn-kuracistojn, skribi al ni pri siaj spertoj, rilate tiun ĉi malsanon.– Ni notu ankoraŭ, ke oni komencas opinii, ke la malsanon kaŭzas viruso, kiu venas en homan organismon per viandaj nutraĵoj, kaj pro tio estus tre grave scii: ĉu estas konataj denaskaj vegetaranoj, kiuj suferas je tiu ĉi malsano, aŭ ĉu ĝi ne estas konata inter vegetaranoj denaskaj? –Afablajn viajn informojn sendu al nia redaktejo.

ĈIU LEGANTO FARIĜU KUNLABORANTO DE NIA BULTENO!

Kiel ni jam anoncis al vi, bonvolu pri pagoj, novaj donacoj, resp. abonantoj, skribi al la kasistino s-ino Landheer.

Ne-ricevon de la gazeto, kaj la adresojn de novaj abonantoj bv. komuniki al la eldonanto, s-no Fettes, por ke li povu al ili sendi la gazeton! En soc. landoj skribu pri tio al la Peranto, kiu solvos kaj aranĝos la aferon.

Al la ĝisnuna redaktanto, s-ano Váňa, bv. skribi nur en aferoj redaktaj kaj tiaj, kiuj rilatas TEVA-n, Reprezentantojn, Perantojn, do al li bv. NE skribi pri mon-aferoj, sed sendadi interesajn artikolojn. Artikolojn por EV laŭeble bv. sendi tajpitaj kaj en 2 ekzempleroj. Tiel vi faciligos la laboron de la redaktanto.

Koran dankon al ĉiuj, kiuj sendis al nia redaktanto librojn, kiel s-ino Landheer, s-ino Tinteren, s-ano Blostica, s-ino Judickienė, kaj aliaj!

HIPOKRATES, kiu vivis de 460 - 377 antaŭ Kristo, estis Greka filozofo kaj kuracisto; li estis la fondinto de la klasika kuracarto kaj instruis en Ateno. Li estis la unua homo kiu skribis verkon pri ĥirurgio, pri vundoj de la kapo. Li kredis en la saniga forto de la naturo kaj malaprobis la uzadon de viando. Oni nomas lin la Patro de la kuracarto.

El leteroj de niaj legantoj

Dum legado de nia EV mi konstatas, ke ĝi estas bona, kaj interesa. Krome min ĝojigas ankaŭ la fakto, ke inter la legantoj estas personoj veraj idealistoj, kiuj deziras al la homoj nur la bonon, kaj sanon, feliĉon . . . Mi estas vegetarano jam 30 jarojn, kaj mi sentas min sana, malgraŭ mia aĝo, – forta, trankvila kaj kontenta. Mi laboras multe, mi zorgas pri la domo, familio, sed ankaŭ kantas, ludas, kaj ĉiudimanĉe faras ekskursojn en la naturon kun aliaj naturistoj, elinter kiuj abonis EV-on ankaŭ s-ano D-ro Quiña Gonzales kaj s-ano Domingo Romera. (Sara Laissue, Argent.)

(Kara s-anino, ni kore dankas al vi pro via bona laboro de la Peranto, samtempe ni kore bonvenigas la du novajn abonantojn-donacantojn! – Espereble nia EV fariĝos iom post iom pli konata en Latina Ameriko ankaŭ, kie TEVA ankoraŭ ne havas ĉie Reprezentantojn, kaj ni petas ankaŭ niajn karajn legantojn, helpi al ni en tiu ĉi afero en la koncernaj landoj. – Anticipe koran dankon!)

. . . SAMTEMPE mi sendas mondonacon por EV, kiu tre plaĉas al mi, sed ankaŭ la vegetarana rubriko en Esperantisto Slovaka, kiun vi tie prizorgadas kaj gvidas. Tio ĉio estas via meritoplena laboro. – Mi estas al vegetarismo tre dankema, ĉar ĝi helpis min resaniĝi, kaj de tiu tempo mi estas entuziasma propagandanto de EV kaj vegetarismo.

(Josef Petrlík, Ĉeĥoslovakio)

KUN komprenebla intereso mi legis la artikolon en 8a EV "Vegetarismo en Bulgario", en kiu estas menciita ankaŭ nia iama Vegetarana Kooperativo en Proslav, apud Plovdiv. – Ho, la pasinta gloro! – Jes, ĝi ekzistis. . . En la Kooperativo estis komuna manĝejo, en kiu estis preparitaj diversaj manĝaĵoj, kaj ĉiu povis elekti ilin laŭplaĉe, kaj sin nutri laŭ siaj gusto kaj deziro, ĉar estis kaj kuiritaj, kaj krudaj manĝaĵoj ĉiam preparitaj. – Nun ĉiu elinter ni mem preparas sian manĝaĵon, kiu varias laŭ la jara sezono. Kompreneble ni havas niajn spertojn, kaj ankaŭ naciajn manĝaĵojn senviandajn. – Tre bona estas la t.n. "pistita salato". Se ĝi iujn interesos, mi volonte priskribos ĝian prepar-manieron. – Kun multaj bondeziroj al vi, kaj al ĉiuj legantoj de EV, via

St. Bakárov, Bulgario

. . . ANKAŬ mi volas al vi diri kelkajn vortojn pri la nova libro, eldonita en Germanio: Ĉu vegetarismo estas afero de nutrado aŭ religio? – Laŭ mia opinio la aŭtoro donis al la libro nekonvenan titolon, ĉar estas konata kaj natura afero, ke estas en la mondo multaj religioj, en kiuj vegetarismo estas deviga, aŭ preskaŭ-deviga, preferata, do pri tio oni neniam povas diskutadi, – en TIU ĈI okazo ĝi estas nature religia afero. – Multe pli nin interesas la alia flanko de la demando, ĉar la moderna homo sen fanatismo aŭ sektaneco serĉas la pru-

dentan vojon en nutrado, kaj tiel ni plejparte venas al vegetarismo. (La suprenomita libro estas en germana lingvo.) Johanna Bräutigam, GDR.

HIERAŬ mi sendis 10 rublojn al nia Perantino por nia kara Esp.Vegetarano, kiel donacon... Se mi ĝisvivos venontjare mian 85-jaraĝon, mi refoje sendos... EV tre plaĉas al mi, kaj ni, esp.-vegetaranoj estas al vi dankemaj pro viaj longjara laboro kaj klopodo organizi nin. – Estu sana, fartu bone!.. K. Lukiĉ Cukanov, Transbajkalio, Sovetio.
(Kara amiko, – koran dankon pro via afabla kaj malavara donaco profite al nia EV! – Ni tre esperas, ke vi havos okazon venontjare denove ripeti vian noblan kutimon, – subteni EV-on.)

KARA sinjoro redaktoro! – kvankam mi ne estas vegetaranino, tamen mi abonis vian gazeton EV, kaj legi ĝin estas por mi afero ĉiam tre interesa kaj instrua, ĉar estas en ĝi variaj artikoloj vere valoraj. – Ekzemple la artikolo de S.R.Docal pri sukero, vitaminoj, lecitino, kalcio, ktp., sed ankaŭ la aliaj. Via gazeto estas vere tre instrua, kaj oni povas el ĝi multe lerni. Bonvolu akcepti mian gratulon pro la zorgema kaj interesa redaktado. M.Josková, ĈSSR.
(Kara samideanino, – ĝojigas nin via simpatio al nia gazeto, kaj espereble vi utiligos ĝian enhavon ankaŭ por vi kaj via sano. Bv. informi ankaŭ viajn geamikojn pri niaj klopodoj, pere de EV, gvidi tiujn, "kiuj havas orelojn por aŭdi", al la ĝusta vojo.)

...MI DANKAS al vi pro la preciza sendado de Esp.Veg-o, kies lastan n-ron mi ankaŭ bone ricevis. Mi ĉiam tuj eksidas, kiam alvenas la gazeto, kaj legas ĝin kun granda ĝuo kaj intereso, ne nur pro ĝia riĉa kaj interesa enhavo, sed ankaŭ la nova, bela eksteraĵo estas simpatia kaj agrabla, krom tio la grandaj literoj estas facile kaj bone legeblaj.
(PhMg.A. Valjanová, ĈSSR)

...MI ESTIS ege surprizita, kiam tute neatendite kaj hazarde venis en miajn manojn Esperantista Vegetarano, pri kies ekzisto mi ĝis nun ne sciis! La ideo eldoni tiun ĉi gazeton estas belega kaj laŭdinda. Ni devos fari ĉion, ke la gazeto povu aperadi pli ofte!
(Nevena Nedelĉeva, Bulgario)

TIPAN VIRINON oni serĉis en Usono por sciencaj celoj esplore. Jen la rezulto: Ŝi bezonas por si dum unu jaro 80 kg-ojn da viando, 335 ovojn, makaroniojn en longeco de 775 metroj, – ŝi "forbabiletas" tage "nur" 4800 vortetojn, kaj ŝi fortelefonadas el sia vivo precize 365 tagojn. – 13%-ojn de la aĉetitaj vestaĵoj ŝi redonas en la vendejon por interŝanĝo, kaj ŝi elĵetas dum la jaro 200 kg-ojn da nutraĵoj.
(El la slovaka ĵurnalo PRÁCA, 3.1.73 – erva)

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

Nova Serio : Numero 9 – Januaro 1974

Redaktanto : Ernesto Váňa
962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo pağo

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Presis en Anglujo FELLOWSHIP PRESS, Gloucester